

Partnerzy strategiczni:

Partnerzy wspierający:



RESTAURANT
— WEEK —



Międzynarodowy Dzień Świadomości na Temat Strat i Marnowania Żywności



Przepisy kulinarne zero waste

Banki Żywności 

Bank Żywności SOS
w Warszawie



Drodzy Czytelnicy,

Marnowanie żywności to zjawisko, którego skutki mają wymiar społeczny, ekonomiczny i ekologiczny - negatywnie wpływają na nasze życie i środowisko naturalne. Od wielu lat pokazujemy jak poradzić sobie z tym problemem, zachęcamy do dbałości o nasze codzienne nawyki, zachowania i pokazujemy, że styl życia zero czy less waste nie musi być wcale trudny.

Dlatego też organizujemy Zupę Disco. To wydarzenie edukacyjne, kulinarne i integracyjne pierwszy raz odbyło się w Berlinie w 2012 r. i bardzo szybko zyskało popularność na całym świecie. Zupę gotuje się z produktów uratowanych przed zmarnowaniem i towarzyszy temu muzyka oraz wspólna zabawa. Bo jak mówi jeden z pomysłodawców: „Aby uratować planetę, musisz zorganizować lepszą imprezę niż ludzie, którzy ją niszczą”. Lekka forma nie oznacza lekkiej treści – przy krojeniu i mieszaniu znajdzie się też miejsce na dyskusję o szacunku do jedzenia i sposobach na kuchnię bez resztek.

Nasza **Zupa Disco 2021** odbywa się z okazji Międzynarodowego Dnia Świadomości nt. Strat i Marnotrawstwa Żywności, ale z powodu pandemii niestety nie możemy spotkać się w realnej przestrzeni – zapraszamy więc serdecznie na wydarzenie online. A w ramach upominku przekazujemy poniższy e-book, pełen pysznych przepisów zero waste – bez marnowania, ale i bez wysiłku, za to ze smakiem i dużą radością z gotowania.

Bądźmy dobrzy dla siebie i naszej planety!



Beata Ciepla,
Prezes Federacji Polskich Banków Żywności



Jagna Niedzielska

Zupa z pomidorów i czerwonej soczewicy z przyprawami korzennymi

Czas przygotowania: 40 min | 6 porcji

Składniki

- cebula (dowolny rodzaj)
- 2 łodygi selera naciowego (możesz ominąć lub zamienić na jedną pietruszkę lub kawałek selera)
- 2 ząbki czosnku
- 500ml sosu pomidorowego, np. Do spaghetti (lub inny sos w słoiku Winiary)
- 3/4 szklanki czerwonej soczewicy (opcjonalnie może być zielona)
- 2 łyżki mielonego kuminu
- 1 łyżka mielonej kurkumy
- 1 łyżka mielonej słodkiej papryki
- 1 łyżka mielonej ostrej papryki
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- 3 liście laurowe
- łyżeczka ziela angielskiego
- sól
- 2 łyżki miodu (lub brązowy cukier
- 2 litr wody
- 1/2 pęczka natki pietruszki (lub inne ulubione zioło)
- oliwa

Przygotowanie

1. W garnku rozgrzej sporą ilość oliwy, następnie dodaj drobno posiekaną cebulę, selera oraz czosnek.
2. Następnie dodaj wszystkie przyprawy: sól, kumin, kurkumę, papryki, cynamon, liście laurowe i ziele angielskie.
3. Gdy warzywa z przyprawami zarumienią się dodaj soczewicę, sos pomidorowy, wodę oraz miód. Całość duś pod przykryciem na małej mocy kuchenki przez ok. 20-25 min.
4. Na końcu dodaj posiekaną natkę, dopraw solą jeśli taka jest potrzeba. Gotowe!



Robert Harna

Zupa z wędliny i zielonego groszku

Czas przygotowania: 30 minut | 4 porcje

Składniki

- 1l wody lub bulionu warzywnego
- 2 łyżki Bulionu warzywnego WINIARY (jeśli wykorzystujemy wodę)
- 2 szklanki mrożonego groszku (może być świeży)
- 100 g dowolnej wędliny, np. wędzonej szynki lub boczku
- 1 ziemniak
- 1 ząbek czosnku
- 1 pęczek cebuli dymki
- trochę soli i pieprzu do smaku
- zielenina do podania, np. koperek lub szczypiorek

Przygotowanie

1. Cebulę pokrój w półplasterki, zieleninę i czosnek posiekaj. Wędlinę pokrój w paseczki. Ziemniaka obierz i pokrój w kostkę.
2. W garnku rozgrzej odrobinę oliwy i obsmaż na niej krótko cebulę z wędliną. Całość zalej bulionem lub wodą z dodatkiem Bulionu warzywnego WINIARY, dodaj zielony groszek oraz ziemniaki. Gotuj pod przykryciem około 15 minut, aż ziemniaki i groszek będą miękkie.
3. Na końcu dopraw solą i pieprzem oraz ulubioną zieleniną.

WINIARY

POMAGAMY
w gotowaniu
i NIEMARNOWANIU



WINIARY

Jagna Niedzielska

Zupa pomidorowa z pieczonymi paprykami i z grzankami

Czas przygotowania: 77 minut | 6 porcji

Składniki

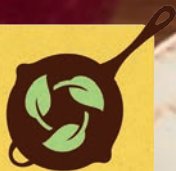
- 4 papryki czerwone
- 4 ząbki czosnku
- 2 cebule
- 1 opakowanie Pasta z Pomysłem na... Zupę pomidorową WINIARY
- 200 ml napoju owsianego lub śmietany
- trochę uprażonego słonecznika lub pestek dyni
- 6 plastrów chleba (lub fety)
- 200 g rolady koziej (lub fety)
- 6 łyżek miodu
- trochę świeżego lub suszonego tymianku
- trochę oliwy
- szczypta soli
- szczypta czarnego pieprzu

Przygotowanie

1. Papryki wstaw do piekarnika nagrzanego do maksymalnej temperatury z włączoną funkcją grill. Piecz przez około 10 minut, przewracając od czasu do czasu tak, aby była równomiernie przypieczona.
2. Upieczoną paprykę przełóż do miski, przykryj pokrywką od garnka lub talerzem. Odłóż, aż papryka całkowicie wystygnie, następnie obierz ze skórki i gniazd nasiennych i pokrój w mniejsze kawałki.
3. W garnku rozgrzej oliwę, następnie dodaj drobno posiekany czosnek, cebulę oraz papryki, smaż na średniej mocy kuchenki przez około 5 min.
4. Całość zalej zupą pomidorową Winiary oraz 2,5 litrami wody. Dopraw solą oraz pieprzem, następnie gotuj przez około 15 minut pod przykryciem.
5. W międzyczasie kromki chleba podsmaż z dwóch stron na patelni z dodatkiem oliwy. Na wierzchu ułóż jeszcze kawałki rolady koziej.
6. Ugotowaną zupę zblenduj z dodatkiem napoju owsianego i podawaj razem z grzanką z kozim serem, oblaną miodem, z dodatkiem tymianku i słonecznika.



POMAGAMY
w gotowaniu
i NIEMARNOWANIU



Robert Harna

Barszcz biały z tłuczonymi ziemniakami

Czas przygotowania: **20 minut** | **4 porcje**

Składniki

- 1 opakowanie Barszczu białego Nasza Specjalność WINIARY
- 500 g ugotowanych ziemniaków z poprzedniego obiadu
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżka majeranku suszonego lub świeżego
- 1 łyżka masła lub oliwy
- 1 kwaśne jabłko
- szczypta soli i pieprzu
- 100 g boczku, podgardla lub wędzonej szynki
- trochę natki pietruszki

Przygotowanie

1. Przygotuj Barszcz zgodnie z opisem na opakowaniu albo wg własnych upodobań.
2. Cebulę pokrój w kostkę. Czosnek posiekaj. Jabłko i boczek pokrój w kostkę. Na zimną patelnię wsyp boczek i zacznij smażyć. Kiedy wytopi się tłuszcz, a boczek zacznie się rumienić, dodaj cebulę i smaż aż zmięknie i stanie się złocista. Dodaj czosnek i jabłko i smaż jeszcze ok. 2 min.
3. Ziemniaki rozgnieć tłuczkiem lub widelcem i dodaj na patelnię. Smaż razem ok. 5 min. Dodaj majeranek, masło oraz posiekaną natkę pietruszki. Wymieszaj dokładnie i dopraw solą i pieprzem.
4. Barszcz biały serwuj z tłuczonymi ziemniakami.



POMAGAMY
w gotowaniu
i niemarnowaniu



Jagna Niedzielska

Klopsiki z warzyw po bulionie w pomidorowo - kokosowym sosie

Czas przygotowania: 30 minut | 4 porcje

Składniki

- Warzywa z bulionu:
Cebula, marchewka, dwie pietruszki, por, ¼ selera
- pęczek natki pietruszki
- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej lub innej drobnej kaszy
- 250g bułki tartej
- 1 łyżka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka kolendry mielonej
- ½ łyżeczki mielonego cynamonu
- ½ łyżeczki mielonego kardamonu
- 1 łyżka papryki słodkiej mielonej
- trochę Sosu Bolońskiego pikantnego WINIARY
- 400 ml mleka kokosowego
- 35 g orzeszków ziemnych prażonych
- 1 pęczek kolendry świeżej
- 10 liści mięty
- trochę oleju rzepakowego
- szczypta soli

Przygotowanie

1. Warzywa przepuść przez maszynkę do mięsa lub zblenduj wraz z kaszą jaglaną.
2. Do warzyw z kaszą dodaj bułkę tartą, przyprawy (kumin, kolendrę, kardamon, cynamon, paprykę, sól) oraz posiekaną miętę. Zagnieć masę i formuj kulki wielkości orzecha włoskiego. Smaż je na patelni z rozgrzanym olejem rzepakowym przez ok. 10 minut, cały czas mieszając.
3. Następnie sos pomidorowy połącz z mlekiem kokosowym i podgrzej na małej mocy kuchenki.
4. W międzyczasie posiekaj drobno czerwoną cebulę oraz kolendrę i połącz z orzechami.
5. Gotowe klopsiki podawaj z ciepłym sosem oraz cebulką z kolendrą i orzechami.



POMAGAMY
w gotowaniu
i NIEMARNOWANIU



Robert Harna

Chlebek bananowy

Czas przygotowania: **50 minut** | **8 porcji**

Składniki

- 3 banany (mogą być ciemne i przejrzałe)
- 1 ½ szklanki mąki pszennej lub innej, np. pszennej pełnoziarnistej, owsianej lub orkiszowej
- 1/2 szklanki brązowego cukru (może być też biały kryształ)
- 1 jajko
- 1 łyżeczka cukru wanilinowego WINIARY
- 100 g masła
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia WINIARY
- Szczypta soli w płatkach lub średnioziarnistej

Przygotowanie

1. W misce wymieszaj ze sobą jajko, roztopione masło, cukier wanilinowy oraz cukier brązowy. Ucieraj do połączenia się składników.
2. Banany obierz i roznieć widelcem, dodaj do masy. Dosyp proszek do pieczenia oraz mąkę i całość wymieszaj. Opcjonalnie pod koniec mieszania możesz dodać odrobinę soli — ważne, by się nie rozpuściła i pozostała w formie.
3. Ciasto przelej do natłuszczonej foremki. Całość piecz w piekarniku rozgrzanym do 170 st. C przez ok 35-45 minut — w zależności od wielkości foremki.



KUCHNIALIDLA.PL

Risotto czekoladowo - jabłkowe

Czas przygotowania: **45 minut** | **4 porcje**

Składniki

- 150 g ryżu arborio
- 2 łyżki masła
- 30 g brązowego cukru
- 450 ml soku jabłkowego
- 50 g czekolady deserowej
- 600 g jabłek
- 75 g śmietanki UHT 30%
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- biała czekolada

Przygotowanie

1. Ryż podsmażamy na gorącym maśle aż do zeszklenia. Dodajemy cukier. 400 ml soku jabłkowego mieszamy z 350 ml wody. Dolewamy trochę rozcieńczonego soku do ryżu i, mieszając od czasu do czasu, gotujemy przez ok. 25 minut. Gdy ciecz w garnku znów prawie całkowicie odparuje, ponownie dolewamy trochę rozcieńczonego soku.
2. Czekoladę deserową drobno siekamy. Jabłka obieramy, kroimy na pół, pozbawiamy pestek i kroimy w plasterki.
3. Czekoladę deserową i śmietankę dodajemy do risotta, zdejmujemy z ognia i odstawiamy pod przykryciem na 5 minut. Jabłka zagotowujemy z pozostałym sokiem i cukrem waniliowym. Gotujemy przez ok. 5 minut aż do miękkości. Podajemy z risottem i posypujemy startą białą czekoladą.



KUCHNIALIDLA.PL

Kotlety z kaszy gryczanej i twarogu

Czas przygotowania: **30 minut** | **4 porcje**

Składniki

- 2 szklanki kaszy gryczanej
- 150 g twarogu, najlepiej półtłustego
- 2 cebule, pokrojone w drobną kostkę
- 2 średniej wielkości jajka
- 3 łyżeczki soli
- 2-3 łyżki bułki tartej
- 1 łyżka koperku, drobno posiekanego
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka majeranku
- sól, pieprz
- olej do smażenia i bułka tarta do obtoczenia

Przygotowanie

1. Do garnka wlewamy 5 szklanek wody, solimy, zagotowujemy. Do wrzącej wody dodajemy kaszę, gotujemy na sypko (ok. 12 minut), studzimy.
2. Cebulę smażymy, aż się zeszkli. Studzimy. Połowę ilości kaszy miejemy razem z twarogiem. Do zmielonej kaszy z twarogiem dodajemy kaszę nie zmieloną, ostudzoną cebulę, czosnek przeciśnięty przez praskę, jajka, bułkę tartą, posiekany koperek i przyprawy. Wyrabiamy na gładką masę. Jeśli masa będzie za mało gęsta, możemy dodać jeszcze bułki tartej lub łyżkę mąki ziemniaczanej. Z masy formujemy kotleciki, obtaczamy je w bułce tartej i smażymy na rozgrzanym oleju, aż będą rumiane. Podajemy gorące, najlepiej z zieloną sałatą i winegretem lub z sosem z pieczarek.



KUCHNIALIDLA.PL

Makaron z pikantnymi brokułami

Czas przygotowania: **20 minut** | **4 porcje**

Składniki

- 50 g orzechów włoskich
- 400 g makaronu penne rigate
- sól
- 600 g brokułów (świeżych bądź rozmrożonych)
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek sok z cytryny
- 200 g sera feta
- 1-2 małe, czerwone papryczki chili

Przygotowanie

1. Papryczki chili oczyszczamy, pozbawiamy nasion i drobno siekamy. Orzechy włoskie grubo siekamy. Makaron gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu, aż będzie al dente.
2. Brokuły dzielimy na małe różyczki i smażymy na rozgrzanej oliwie z oliwek. Doprawiamy solą, chili i sokiem z cytryny. Dodajemy orzechy włoskie i krótko smażymy, a następnie doprawiamy do smaku.
3. Makaron odcedzamy. Oba składniki mieszamy z brokułami, układamy na talerzach. Fetę kroimy w kostkę i posypujemy nią makaron.



Kinga Paruzel

Sałatka z brokułem i winogronami

Czas przygotowania: 20 minut | 4 porcje

Składniki

- 2 ząbki czosnku
- 1 brokuł
- ½ szklanki suchej kaszy bulgur
- ½ szklanki pestek słonecznika
- 2 garście winogron
- kilka listków świeżej bazyli
- 1 łyżka oliwy z oliwek

DRESSING MIODOWO-MUSZTARDOWY

- ¼ szklanki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- sok wyciśnięty z ½ cytryny
- ½ łyżki miodu
- 1 szczypta soli morskiej
- 1 szczypta świeżo zmielonego pieprzu

Przygotowanie

1. Kaszę gotujemy według instrukcji podanej na opakowaniu i odstawiamy do ostygnięcia.
2. Wszystkie składniki dressingu mieszamy w miseczce i odstawiamy na czas przygotowywania sałatki.
3. Czosnek przeciśnięty przez praskę przesmażamy chwilę na oliwie na rozgrzanej głębokiej patelni. Dodajemy małe różyczki brokułu, sól oraz pieprz i smażymy ok. 2-4 minut.
4. Ugotowaną kaszę łączymy w misce z podsmażonymi brokułami i połówkami winogron. Dodajemy podprażone pestki słonecznika i porwane na mniejsze kawałki liście bazylii. Sałatkę polewamy dressingiem i dokładnie mieszamy.



Paweł Małecki

Chałka orzechowa

Czas przygotowania: 3 godziny 20 minut | 1 porcja

Składniki

- 300 g mąki pszennej
- 150 ml mleka 3,2%
- 22 g drożdży
- 30 g cukru
- 50 ml oleju orzechowego
- 70 g orzechów laskowych prażonych
- 2 jajka
- 16 g cukru wanilinowego
- 1 szczypta soli

Przygotowanie

1. Uprażone orzechy laskowe wrzucamy do miski miksera. Dodajemy olej z orzechów włoskich. Miksujemy na gładką masę.
2. Do miski przesiewamy mąkę, robimy w niej zagłębienie. Drożdże dodajemy wraz z cukrem i cukrem wanilinowym do małej miseczki. Całość ucieramy aż do upłynięcia się drożdży. Mleko o temperaturze pokojowej dodajemy do drożdży. Mieszymy. Wlewamy w zagłębienie i delikatnie mieszamy z dwoma łyżkami mąki.
3. Miskę z rozczynem przykrywamy ściereczką i odstawiamy na 15-20 minut. Gdy rozczyn urośnie, dodajemy szczyptę soli. Białka oddzielamy od żółtek (białka możemy wykorzystać do innej potrawy). 2 żółtka oraz skórkę otartą z cytryny dodajemy do ciasta. Ciasto wyrabiamy. Gdy składniki się połączą, dodajemy zmiksowane orzechy. Nadal wyrabiamy ciasto, podsypując je mąką, aż do momentu, gdy zacznie odklejać się od rąk. Dno miski wysypujemy mąką, układamy ciasto, przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia. Ciasto musi podwoić swoją objętość.
4. Gdy ciasto wyrośnie, ponownie je zagniatamy. Dzielimy na 4 części i robimy z nich wałki – końce wałków rolujemy tak, aby były cieńsze niż środkowa część. Układamy 4 wałki obok siebie. Sklejamy wałki u góry i zaplatamy chałkę (wskazówki, jak to zrobić, znajdziecie w filmie; możecie też sprawdzić inne sposoby zaplatania tu). Gotową chałkę smarujemy białkiem i posypujemy posiekanymi orzechami laskowymi. Chałkę wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 175°C z funkcją termoobiegu. Pieczemy 30-35 minut.

**Międzynarodowy Dzień Świadomości
na Temat Strat i Marnowania Żywności**

Przepisy kulinarne — zero waste
e-book Federacji Polskich Banków Żywności

Koncepcja i wykonanie grafik: Katarzyna Sokołowska - zerknij.co

Skład: Dobrosława Sudnikowicz @dobragraficzka

Warszawa 2021

© Federacja Polskich Banków Żywności

Banki Żywności 

Bank Żywności SOS 
w Warszawie

Partnerzy strategiczni:



Partnerzy wspierający:

**RESTAURANT
— WEEK —**



Too Good To Go